

〔駒沢女子大学 研究紀要 第26号 p. 25 ~ 36 2019〕

一般家庭における食品の使用状況に関する研究

東 口 みづか*

A study on the use of food in households

Mizuka HIGASHIGUCHI*

Abstract

As a part of food and nutrition education, cooking class in community plays an important role for public health dietitians and members promoting dietary improvement. Using unfamiliar foods in a cooking class reduces the effect of food and nutrition education. In order to recreate menu at home after the cooking class, foods that are economically and easily obtainable should be used. However, we find the menu which uses unfamiliar foods in many cases. The purpose of this study is to investigate the foods frequency and to quantify the foods familiarity. We obtained data from 118 adults who cook for their families daily and calculated the familiarity index of 223 foods we selected from the standard tables of food composition in Japan 2015 (seventh revised version). With this index, it is possible to change easily from unfamiliar meals to familiar ones. This study suggests that this index is useful for highly reproducible meal planning in cooking class.

I 緒言

栄養士、管理栄養士の活躍の場は病院、学校、食品メーカー、飲食店・レストラン、社会福祉・介護施設、社員・職員・学生食堂、自治体、スポーツ関連施設など多岐にわたる。中でも保健所や保健センターに勤務する行政栄養士は地域住民の健康づくりと栄養・食生活改善を担っており、住民が抱える健康問題の解決に向けた幅広い活動が求められる。保健センターは市町村によって配置されており、地域に密着した人的で広域な業務の拠点として重要な役割を負っている。保健センターにおける行政栄養士の活動の例として、特定保健指導や乳幼児検診時の個

別栄養相談、生活習慣病予防や離乳食講習会、食や健康に関するイベントの開催、要介護者や子育て家庭への訪問栄養指導などがあげられる。このように、保健センターに勤務する行政栄養士は地域に住む全てのライフステージの人々を仕事の対象者としていることから地域と連携した活動が求められており、地方自治体により養成・組織化された食生活改善推進員（ヘルスメイト；以下、食改員と略す）とともに活動を展開する機会が多い。

食改員は、地域住民の食生活改善のために食育活動を行うボランティアである。自分と家族の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うこ

*人間健康学部 健康栄養学科

とから始まったとされ「食生活を改善する人」を意味している¹⁾。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的として、自主的な活動と行政への支援活動の両面から活動を進めている。食育基本法の具体的な施策の方針を取りまとめた第3次食育基本計画²⁾では、食育の推進に関わるボランティア数を平成26年度の34.4万人から平成32年度には37万人まで増やす目標を掲げている。このことから、食改員の果たす役割の大きさを推し量ることができ、今後の地域組織力の強化と食育活動の活性化に期待が持たれる。

食改員としてボランティア活動を行うためには、保健センターが主催する養成講座を受ける必要がある。おおむね20時間におよぶ養成講座には調理実習が含まれており、この中で住民の健康の維持や増進を図るために適切かつ効果的な調理実習とは何かを学ぶ。養成講座終了後に食改員に認定され各都道府県の食生活改善推進員連絡協議会に入会ののち、地域において講習会や調理実習を中心としたさまざまな食育活動を行うことが可能となる。現在、青森県食生活改善推進員連絡協議会は「減塩で生活習慣病予防」を重点目標に活動しており、弘前大学、青森県、楽天、ローソンとの共同事業である健康な食事プログラム「だし活キッチン」において、公式ホームページでの減塩レシピの公開や住民向け料理教室の開催、減塩おにぎりの発売など精力的な活動を展開している。

このような行政栄養士や食改員が提案するレシピや実施する料理教室の献立としては、喫食者の健康状態、年齢、性別にあったバランスの良いもの、季節や彩りを考慮した食欲のわくもの、多くの人の嗜好に合致するものなどが求められる。加えて、調理者の技術に見合ったものであることはもちろん、経済性も考慮されなければならない。林ら³⁾は、男女3,000人を対象

に行った内閣府の調査データから、年間収入が200万円未満の世帯では食品選択に際し価格や量、大きさを重視する傾向が強いと報告している。このことは、経済的要因が食品の使用状況に直接的に影響していることを示しており、レシピや料理教室の献立には価格が手ごろな食品を使用することが重要であることを示唆している。しかしながら高価であったり食べ慣れていなかったりと、地域住民にとってなじみの薄い食品を使用した献立を提案するケースが多々見受けられる。そうした場合、例えばおいしいレシピを提案したとしても、また楽しい料理教室を実施したとしても、材料の入手が困難である、高価で買えないなどの理由により家庭で実際に調理することが難しく、単なる情報提供で終わってしまうことが予想される。事実、栄養士養成課程の学生を対象に行った児玉ら⁴⁾の調査においても、なじみの薄い食材を使用した料理は例えば調理実習直後でも発想しにくいということが明らかとなっている。このような教育効果への負の影響を払拭するためにも、レシピの提案や料理教室で使用する食品はなるべく手に入りやすく経済的なもの、つまり地域住民にとってなじみのある食品であることが望まれる。行政栄養士や食改員においては数ある食品の中からなじみのある食品を選択し、調理実習に上手に活用する能力が求められる。しかしながら、どのような食品が地域住民にとってなじみのある食品であるかについて詳細に検討した報告はこれまでみられない。レシピや料理教室の献立作成者が、自身のカンや経験からなんとなくわかったような気持ちになっているのが現状であろう。そこで本研究では、なじみのある食品を数値として把握し、地域におけるレシピの提案や料理教室の実施に上手に活用することを目的として、家庭における食品の使用状況を調査することにした。またなじみのある料理について

も数値化を試み、なじみのない料理をなじみやすくする工夫についても検討した。

Ⅱ 研究方法

1. 調査対象

青森県内の栄養士および管理栄養士養成校である A 女子大学に在籍する学生148人の各家庭における調理担当者を対象に、食品の使用状況に関するアンケート調査を留置き法により行った。学生には平成28年7月の前期授業終了直後に調査票を配布し、日常的に調理を担当している者に対し夏季休暇中に回答を依頼するよう伝え、たうえで各家庭に持ち帰らせた。回答済みの調査票は平成28年9月の後期授業開始直後に大学で回収し、回答不備などの確認を行ったうえで食品のなじみやすさを検討するための評価に供した。なお、アンケート調査の有効回答数は118人、有効回答率は79.7%であった。

2. 調査項目および評価方法

1) 食品のなじみやすさ

栄養士および管理栄養士養成に15年以上たずさわる管理栄養士2人が、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」⁵⁾（以下、食品成分表と略す）に収載されている全食品2,191品から家庭で日常的に使用されると思われる食品を選出し、それを調査項目とした。料理に使用される食品であることを前提条件とし、家庭で日常的に食べられると思われる食品であっても、そのまま、切るだけ、焼くだけ、揚げるだけ、温めるだけで提供できる果物類（りんご、梅干し、レモンを除く）、菓子類、嗜好飲料類、調理加工食品類および漬物（梅干しを除く）、干物などは調査項目から除外した。また青森県という地域性を考慮し、例えば野菜類の「きく」、魚介類の「ほや」、「かすべ（えい）」、調味料類の「冷やし中華のたれ」など、他県では日常的に

料理に使用されるとは言い難い食品も調査項目に含めた。逆に、他県では日常的に料理に使用されているが青森県ではその使用が一般的ではないと判断された食品は調査項目に含めなかった。こうして選出された食品は穀類18品、いも類8品、砂糖類2品、豆類8品、種実類2品、果実類3品、きのこ類9品、藻類7品、野菜類62品、魚介類57品、肉類11品、卵類2品、油脂類6品、乳類4品、調味料類24品の合計223品である。なお、食品成分表において嗜好飲料類に分類されるワインについては便宜上、料理酒と同じ調味料類に分類して調査に供した。また、一部の食品については食品成分表に記載された食品名ではなく、一般家庭で料理に使用される際に用いられる呼称を調査票の食品名として記載した。これらの食品の使用状況について各家庭の調理担当者に「よく使う」、「ときどき使う」、「ほとんど使わない」、「全く使わない」の4段階で評価させ、4点から1点で点数化して平均値を算出し、これをなじみ指数として評価した。

2) 料理のなじみやすさ

A 女子大学図書館に収蔵されている平成26～28年発行の「きょうの料理」（NHK 出版）から無作為に6冊を選出し、そこに収録されている全料理461品のなじみやすさを調査した。使用した「きょうの料理」はわが国において生活実用情報誌の食（料理・レシピ）部門で最も発行部数が多い雑誌であり、平成26年10～12月の発行部数は375,834部にも上る国民的料理雑誌である。料理のなじみやすさは、各料理に使用されている食品それぞれのなじみ指数の合計値を使用されている食品数で除し、これをなじみ指数として評価した。なお食品成分表に収載されていない食品や、食品のなじみやすさを検討するうえで調査の対象としなかった食品の配点は0点とした。

「パクチーと豚肉の炒め物」を例に料理のな

表1 料理のなじみ指数の算出例：パクチーと豚肉の炒め物

材料となる食品	食品のなじみ指数	食品のなじみ指数の根拠	料理のなじみ指数
パクチー	0	食品成分表に記載がない	$(0+3.9+0+3.2+3.7+3.8+3.8+3.5+3.5)\div 10=2.9$
豚こま切れ肉	3.9	アンケート調査結果による	
粒マスタード	0	食品成分表に記載はあるが一般的ではない	
片栗粉	3.2	アンケート調査結果による	
塩	3.9	アンケート調査結果による	
こしょう	3.7	アンケート調査結果による	
ねぎ	3.8	アンケート調査結果による	
みそ	3.8	アンケート調査結果による	
みりん	3.5	アンケート調査結果による	
ごま油	3.5	アンケート調査結果による	

じみ指数を実際に算出してみる（表1）。この料理に使用されているパクチーは食品成分表に記載がなくアンケート調査においても調査の対象としなかったため、なじみ指数は0とする。

また、粒マスタードは食品成分表に記載はあるが家庭において調味料として常備される食品とはいいがたく使用が一般的ではないと判断し、これもなじみ指数は0とする。その他の食品のなじみ指数はアンケート調査の結果を基に把握するが、例えば豚こま切れ肉3.9、片栗粉3.2、塩3.9、こしょう3.7、ねぎ3.8、みそ3.8、みりん3.5、ごま油3.5であったとすると、この料理のなじみ指数は、これらの食品のなじみ指数の合計29.3を料理に使用されている食品数10で除した2.9となる。

Ⅲ 倫理的配慮

学生には、調査票配布時に本研究の趣旨と方法について書面と口頭で説明することによりアンケート調査実施の協力を得た。また各家庭の調理担当者である本研究の対象者には、研究の

趣旨と方法に加え協力の任意性、個人情報の遵守、結果の公表について書面で説明し、回答用紙の提出をもって調査への同意とした。

Ⅳ 結果

1. 対象者の属性

対象者の属性を表2に示す。アンケートの対象者となった調理担当者のほとんどが女性であった。年齢としては40～49歳、50～59歳の割合がそれぞれ43.2%と高く、全体の87.3%が青森県に居住していた。

2. 食品のなじみやすさ

各食品群のなじみ指数を表3に示す。食品のなじみ指数の平均値は2.9、標準偏差は0.6、中央値は2.9、最頻値は3.1であった。なじみ指数3.0以上の食品数の割合を見ると肉類が81.8%と最も高く、きのこ類が77.8%とそれに次いだ。一方、魚介類が28.1%と最も低く、穀類が38.9%とそれに次いだ。

穀類、いも類、砂糖類、豆類、種実類、果実類、きのこ類、藻類、卵類、乳類、油脂類のな

表2 対象者の属性

性別 人数 (%)	男性 1 (0.9)		女性 113 (95.8)		無回答 4 (3.4)	
年齢 人数 (%)	29歳以下 8 (6.8)	30～39歳 1 (0.9)	40～49歳 51 (43.2)	50～59歳 51 (43.2)	60歳以上 5 (4.2)	無回答 2 (1.7)
居住地 人数 (%)	北海道 1 (0.9)	青森県 103 (87.3)	岩手県 7 (5.9)	秋田県 4 (3.4)	山形県 1 (0.9)	無回答 2 (1.7)

表3 食品のなじみ指数

食品群	食品名	なじみ指数	食品群	食品名	なじみ指数	食品群	食品名	なじみ指数	食品群	食品名	なじみ指数
穀類	こめ	4.0	野菜類	しめじ	3.6	魚介類	サンガンサイ	2.8	肉類	かじい	2.9
	食パン	3.3		れんこん	3.5		すじこ	2.9			
	うどん	3.2		まいたけ	3.4		青じそ	2.8			
	中華めん	3.2		なめこ	3.2		ししゃも	3.1			
	スパゲッティ	3.2		エリンギ	3.2		たら	2.6			
	そうめん	3.1		乾しいたけ	3.1		赤ピーマン	2.7			
	小麦粉	3.0		きくらげ	2.4		魚肉ソーセージ	2.9			
	そば	2.9		マッシュルーム	2.0		あじ	3.9			
	即席めん	2.8		3.0以上の食品数の割合 (%)	77.8		しらすずし	2.7			
	マカロニ	2.8		煮ピーマン	2.6		ぶり	2.2			
肉類	ハン粉	2.7	藻類	わかめ	3.7	野菜類	サラダな	2.7			
	ふ	2.4		こんぶ	3.4		いわし	3.7			
	もち	2.3		ひじき	2.5		オリーブ油	3.5			
	ロールパン	2.3		めかぶ	3.0		蒸干し	3.2			
	クロワッサン	2.2		もずく	2.9		バター	2.9			
	フランスパン	2.1		鶏天	2.1		まぐろ缶	2.6			
	コンプレック	2.0		ビーフ	2.1		あさり	2.6			
	ビーフ	1.6		3.0以上の食品数の割合 (%)	71.4		ます	2.5			
	いも類	じゃがいも		3.6	豆類		キャベツ	3.9	魚介類	ぎんだら	2.4
		糸こんにゃく		3.3			たまねぎ	3.9		さんま缶	2.4
かたくり粉		3.2	きゅうり	3.8		にしん	2.4				
松こんにゃく		3.1	トマト	3.8		はたはた	2.4				
はるさめ		3.0	にんじん	3.8		さけ缶	2.3				
さつまいも		2.9	長ねぎ	3.7		たい	2.2				
やまいも		2.7	ミニトマト	3.7		かずのめ	2.2				
さといも		2.4	青ピーマン	3.7		ひらめ	3.8				
3.0以上の食品数の割合 (%)		62.5	もやし	3.7		みぞ	3.7				
レタス		3.7	ほうれんそう	3.6		はや	3.7				
砂糖類	砂糖	3.6	野菜類	はくさい	3.5	肉類	なまこ	2.1			
	はちみつ	2.5		プロコリー	3.5		いわし缶	2.1			
	3.0以上の食品数の割合 (%)	50.0		ごぼう	3.4		かき	2.0			
	豆腐	3.8		しょうが	3.4		きんめだい	2.0			
	納豆	3.6		なす	3.4		めざし	1.9			
	油揚げ	3.5		かぼちゃ	3.3		かすべ	1.9			
	厚揚げ	3.2		万能ねぎ	3.2		はまぐり	1.9			
	凍り豆腐	2.9		みずな	3.2		かに缶	1.9			
	がんもどき	2.6		アスパラ	3.1		ウスターソース	3.3			
	だいず	2.4		さやいんげん	2.2		中華だし	3.3			
調味料類	おから	2.2	魚介類	枝豆	3.1	肉類	あゆ	1.8			
	3.0以上の食品数の割合 (%)	50.0		こまつな	3.1		ぼんしょうゆ	3.1			
	ごま	3.4		切干しだいこん	3.0		はなて缶	1.7			
	くり	2.1		にら	3.1		からし	3.0			
	3.0以上の食品数の割合 (%)	50.0		たけのこ	3.1		ラー油	2.8			
	りんご	3.3		にら	3.1		オリーブスターソース	2.7			
	梅干し	3.1		きんぎょ	3.0		カレー粉	2.6			
	オクラ	2.5		かまぼこ	3.1		冷やし中華のたれ	2.3			
	3.0以上の食品数の割合 (%)	66.7		さば缶	3.0		ワイン	2.1			
	サニーレタス	2.9		はたて	3.0		3.0以上の食品数の割合 (%)	79.2			
えのきだけ	3.6	さつまいも	3.0	食品群数：15 食品数：223 平均値：2.9 標準偏差：0.6 中央値：2.9 最頻値：3.1							

じみ指数を見ると、こめが最も高くなじみ指数の最高値である4.0を示し、鶏卵が3.9でそれに次いだ。それ以外ではじゃがいも、砂糖、豆腐、納豆、油揚げ、えのきだけ、しめじ、しいたけ、のり、わかめ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、サラダ油、ごま油のなじみ指数が3.5以上と高値を示し、一方、コーンフレーク、ビーフン、マッシュルーム、えごま油のなじみ指数は2.0以下と低値を示した。野菜類のなじみ指数を見ると、キャベツ、たまねぎのなじみ指数が3.9と最も高く、それ以外ではきゅうり、トマト、にんじん、長ねぎ、だいこん、ミニトマト、青ピーマン、もやし、レタス、ほうれんそう、はくさい、ブロッコリーのなじみ指数が3.5以上と高値を示した。一方、ズッキーニ、せり、ぜんまい、モロヘイヤ、らっきょう、グリンピース、にんにくの芽、そらまめのなじみ指数は2.0以下と低値を示した。魚介類と肉類のなじみ指数を見ると、豚肉、鶏肉のなじみ指数が3.9と最も高く、それ以外ではさけ、豚ひき肉、ハム、ベーコン、ソーセージのなじみ指数が3.5以上と高値を示した。一方、いわし缶、かき、きんめだい、めざし、かすべ、はまぐり、かに缶、さめ、さわら、あゆ、あさり缶、ほたて缶、かます、コンビーフ缶のなじみ指数は2.0以下と低値を示した。調味料類のなじみ指数を見ると、しょうゆ、塩のなじみ指数が3.9と最も高く、それ以外ではみそ、酢、めんつゆ、ドレッシング、こしょう、酒、風味調味料、カレールウ、マヨネーズ、みりん、焼き肉のたれ、ケチャップのなじみ指数が3.5以上と高値を示した。一方、なじみ指数2.0以下の食品は見られなかった。

3. 料理のなじみやすさ

料理のなじみ指数を表4に示す。料理のなじみ指数の平均値は3.1、標準偏差は0.5、中央値は3.2、最頻値は3.5であった。なじみ指数3.5以上の料理は24.1%、3.0～3.4の料理は47.1%、2.5

～2.9の料理は21.0%、2.0～2.4の料理は4.3%、1.5～1.9の料理は2.2%、1.0～1.4の料理は1.1%、0.9以下の料理は0.2%であった。

なじみ指数が最も高かった料理は「鶏そぼろチャーハン」、「きゅうりとトマトのシンプルサラダ」、「きゅうりと豚肉の卵炒め」、「卵焼き」、「たたききゅうりのおかず漬け」、「かりかりきゅうり」であり、なじみ指数は3.8と高値を示した。また「キャベツと油揚げのみそ汁」、「ピーマンの冷しゃぶサラダ」、「さけの焼き漬け」、「ピーマンののりびたし」、「みぞれ鍋」、「トマトと卵のスープ」、「なすのナムル」、「チャーシューなす」、「ピーマンと油揚げのサッと煮」、「焼きなすのナムル」もなじみ指数が3.7と高値を示した。一方、なじみ指数の低かった料理は「ベリーのスープ」、「フルーツハニーレモンマリネ」、「パイナップルの黒酢こしょうマリネ」、「柚子はちみつのレアチーズケーキ」であり、なじみ指数はそれぞれ0.4、1.0、1.2、1.2であった。また「アボカドミルクスムージー」、「とうがんのえびあんかけ」、「蒸しなすのアンチョビドレッシングマリネ」、「グラノーラの豆乳みそスープ」もなじみ指数が1.5以下と低値を示した。

V 考察

本研究により、これまでカンや経験からなんとなく感覚として捉えられていた食品のなじみやすさを、なじみ指数としてはっきりと数値化することができた。この食品のなじみ指数を活用することにより、家庭で作ってもらいやすい献立を盛り込んだレシピの提案や料理教室の実施などが可能となり、一層の教育効果が期待できる。また料理に使用する食品を変更した場合の料理のなじみやすさの変化を、数値として捉えることも可能となる。したがって、行政栄養士や食改員による地域住民を対象とした調理実習の献立作成に活用する以外に、給食経営管理

表4 料理のなじみ指数

料理名	なじみ指数	料理名	なじみ指数	料理名	なじみ指数
鶏そぼろチャーハン	3.8	なすのからし漬け	3.5	料理数 (%)	49 (10.6)
きゅうりとトマトのシンプルサラダ	3.8	梅とミニトマトのスープ	3.5	トマトのオニオンマリネ	3.3
きゅうりと豚肉の卵炒め	3.8	ゴーヤーと豚肉のわかめ炒め	3.5	豚ときのこのホイコーロー風	3.3
卵焼き	3.8	青椒肉絲	3.5	ゴーヤーとにんじんのピリ辛なます	3.3
たたききゅうりのおかず漬け	3.8	スティック豚肉から揚げ	3.5	きゅうりと鶏だんごのチャンプル	3.3
かりかりきゅうり	3.8	焼きチンゲンサイの肉そぼろがけ	3.5	小松菜とツナのサッと煮	3.3
料理数 (%)	6 (1.3)	大根の南蛮煮	3.5	鮎わふわ木の葉丼	3.3
キャベツと油揚げのみそ汁	3.7	夏野菜と豚肉のタイカレー風	3.5	さつま揚げとシヤキシヤキ野菜のにゅうめん	3.3
ピーマンの冷しゃぶサラダ	3.7	かぼちゃのカレーそぼろ煮	3.5	鶏肉の酒かすだれ焼き	3.3
さけの焼き漬け	3.7	おひとりから揚げ	3.5	和風カルパッチョ	3.3
ピーマンののりびたし	3.7	小松菜と厚揚げのおかか炒め	3.5	青じそのしょうゆ漬け	3.3
みぞれ鍋	3.7	白菜の甘酢え	3.5	春雨入り餃子	3.3
トマトと卵のスープ	3.7	えのきマールボー	3.5	肉だんごの甘酢あん	3.3
なすのナムル	3.7	水菜と梅干のスープ	3.5	そのままカロニグラタン	3.3
チャーシューなす	3.7	肉汁うどん	3.5	ほうれんそうとコンビーフのからしマヨあえ	3.3
ピーマンと油揚げのサッと煮	3.7	肉そぼろピーマン炒め	3.5	冬野菜と豚バラのもちグラタン	3.3
焼きなすのナムル	3.7	豚しゃぶうどん	3.5	トマトじゃこそうめん	3.3
料理数 (%)	10 (2.2)	鶏もも肉とししとうの焼き南蛮	3.5	手打ちうどん	3.3
冷やししゃぶしゃぶ	3.6	スタミナ焼き肉	3.5	肉詰めゴーヤーのだし汁	3.3
かぼちゃのしょうゆソテー	3.6	鶏とピーマンのどて煮風	3.5	回鍋肉	3.3
きゅうしゃぶおかずサラダ	3.6	あさりのしょうが煮	3.5	ピーマンとじゃこ豆チーズボード	3.3
肉野菜炒め	3.6	ほうれんそうとベーコンのミルクスープ	3.5	パクチーと豚肉のみそ炒め	3.3
鶏のトマトだしまリネ	3.6	とろみけんちんそば	3.5	きのこのオープンオムレツ	3.3
きゅうりとまぐろのみそ和え	3.6	ズッキーニの焼きサラダ	3.5	ゴーヤーのスタミナみそつくだ煮	3.3
春雨と焼きしいたけの酢の物	3.6	スタミナ豚しゃぶうどん	3.5	いりこんにやく	3.3
きゅうりと豚ひき肉の甘酢炒め	3.6	枝豆とコーンのしょうゆ炒め	3.5	ゴーヤーと豚バラの梅煮	3.3
とろみ冷やし中華	3.6	大学芋	3.5	豚肉とれんこんのコチュジャン炒め	3.3
なすと手羽先のソテー	3.6	蒸しなす	3.5	豆もやしとさき身のパンバンジー	3.3
豚肉と豆腐の中国風うま煮	3.6	なすのじゃこの炒め煮	3.5	麩と豆腐と鶏肉のあんかけ	3.3
かぼちゃのマヨネーズ蒸し	3.6	揚げなすのえびあんかけ	3.5	照りマヨチキン	3.3
オクラねごとろんク	3.6	もやしのピリ辛なます	3.5	オクラのカレー炒め	3.3
干ししいたけの含め煮	3.6	ししとうとなすのみそ炒め	3.5	鶏しゃぶのキムチマリネ	3.3
揚げ鶏のねぎソース	3.6	料理数 (%)	60 (13.0)	大根と塩豚の酒煮	3.3
おひとりかにたま	3.6	鶏ととうもろこしのバターソース照り焼き	3.4	焼き野菜のマリネ	3.3
昆布じめ鯖のしょうが味噌煮	3.6	親子丼	3.4	豚肉と水菜のあんかけ茶碗蒸し	3.3
きのこのたまねぎのマリネ	3.6	きゅうりとレタスとししとうのナムルサラダ	3.4	なすの油みそ	3.3
なすのみそ炒め	3.6	寒天いもなます	3.4	チンゲンサイのにんにくとりろみ炒め	3.3
豚肉となすのホイコーロー	3.6	ポテトコロッケ	3.4	鶏肉とモロヘイヤのつけ麺	3.3
もやしとハムの炒め物	3.6	枝豆とみょうがのしょうゆ和え	3.4	オイルサーディン丼	3.3
ピーマンとあじの砂糖じょうゆあえ	3.6	かれいと根菜の煮つけ	3.4	さけのレンジかぶら蒸し	3.3
焼きなすのみそ汁	3.6	とうもろこしとチーズのオニオンスープ	3.4	豆腐のえび詰め蒸し	3.3
きのこのおひたし	3.6	きゅうりのおひたし	3.4	なすのガーリックマリネ	3.3
クイック長芋酢豚	3.6	麩と豚バラ肉の角煮風	3.4	なめらか白和え	3.3
たたき鶏ときゅうりのトマトだれ	3.6	詰めない肉ピーマン	3.4	春雨とちくわのかき揚げ	3.3
焼きなす	3.6	白身魚のスタミナ焼き	3.4	ゆで卵入りそばべバロンチーノ	3.3
かぼちゃの冷製ポタージュ	3.6	焼うどん	3.4	料理数 (%)	44 (9.5)
きゅうりと厚揚げの明太マヨネーズソース	3.6	夏野菜の水餃子	3.4	ぶりのスパイス揚げ	3.2
蒸し鶏の冷やし中華	3.6	鶏とズッキーニのカレーじょうゆ	3.4	かんぴょうとしいたけの太巻き	3.2
鶏つくねとオクラの甘辛焼き	3.6	ブロッコリーと鶏ひき肉のコンビネーション	3.4	千切りきゅうりと鶏むねのピリ辛ソース	3.2
小松菜のおかかじょうゆ	3.6	かじきのソテーしょうが焼き風	3.4	春雨のごま油がけ	3.2
鶏チャーシュー	3.6	トマポン	3.4	ゴーヤーといかのおかかじょうゆ	3.2
すき焼き風炒めそば	3.6	青じそおにぎり	3.4	いり豆	3.2
ひんやりなすの揚げびたし	3.6	なすのそぼろカレーあんかけ	3.4	あじずし	3.2
料理数 (%)	35 (7.6)	かぼちゃと豚肉のピリ辛炒め	3.4	ライスカレー	3.2
鶏手羽と里芋の甘辛煮	3.5	チャブチェ	3.4	めかじきのにんにく焼き	3.2
青ねぎたっぷり肉豆腐	3.5	さつままいも唐揚げの中国風マリネ	3.4	チンゲンサイとさつま揚げのカレー煮	3.2
肉じゃが	3.5	なすと豚肉のみそ炒め	3.4	ゴーヤーとちくわのかき揚げ	3.2
ネパト丼	3.5	ゴーヤー、かじきの香味マリネ	3.4	とうもろこしの冷やしワンタン	3.2
肉みそどん	3.5	みょうがの梅漬け	3.4	ゴーヤーとツナの春雨サラダ	3.2
すいとんスープ	3.5	ガーリック枝豆	3.4	揚げ出し豆腐	3.2
豚もやしと春雨のカレー炒め	3.5	きんめだいと豆腐のあっさり煮	3.4	かぼちゃと鶏むね肉のしそソテー	3.2
切り干し大根と豚肉のおやき	3.5	アスパラガスのからしあえ	3.4	あんかけ焼きそば	3.2
さき身とトマトのパンバンジー風	3.5	切り干し大根の和風ツナサラダ	3.4	そばろポテトサンド	3.2
トンテキ	3.5	かぼちゃの和風マリネ	3.4	ふろふき大根のチーズ蒸し	3.2
ゴーヤーチャンプル粉がっお風味	3.5	ミルフィユステーキ	3.4	きゅうりたくわん冷ややつこ	3.2
キムチ肉じゃが	3.5	カレーチキンチャウダー	3.4	せりとりんごのピリ辛サラダ	3.2
トマトと野菜の炒め蒸しスープ	3.5	なすと鶏肉の煮びたし	3.4	和風ピクルス	3.2
ピーマンの鶏つくね	3.5	さっぱりごまだれうどん	3.4	えびのチリソース	3.2
冬野菜の煮込みアルザス風	3.5	鶏むね肉のホイコーロー	3.4	丸ごとピーマンの肉詰め	3.2
オクラ納豆のお揚げ焼き	3.5	冷や奴の青じそのせ	3.4	ジャーマンポテトサラダ	3.2
中国風ごぼりの炒め煮	3.5	じゃがいものたらこサラダ	3.4	ゴーヤのドライカレー	3.2
れんこんの焼きんびら	3.5	焼きなすのツナマヨネーズがけ	3.4	豚しゃぶトマトそば	3.2
かぼちゃのゴマみそ	3.5	せりと豆腐のサッと煮	3.4	春雨入りサンラータン	3.2
さば缶とねぎのみそ煮	3.5	鶏肉の塩レモン蒸し	3.4	さばときのこのしょうゆマスタード炒め	3.2
鶏のオーグルトミそマリネ	3.5	青菜のしょうが蒸し	3.4	たまねぎの甘酢漬け	3.2
ぶりのサッと煮	3.5	ゴーヤーの甘みそあえ	3.4	豆腐のにんにくステーキ	3.2
さばの味噌煮	3.5	ひき肉と長芋の地獄蒸し	3.4	豚肉とみょうがの甘酢ソテー	3.2
春雨のなす肉みそがけ	3.5	なすと鶏さき身のレンジ蒸し	3.4	ドライカレー	3.2
トマトと豚バラのとりとろ角煮	3.5	たらと野菜の具だくさん	3.4	フライパンシューマイ	3.2
トマトと牛肉のオイスターソース炒め	3.5	ごちそう三宝菜	3.4	ほうれんそうとハムの中国風とろみ煮	3.2
れんこんの黒こしょう蒸し	3.5	豚とパプリカのやわらか煮	3.4	れんこんえびしんじょのレンジ蒸し	3.2
ブロッコリーののりナムル	3.5	なすそうめん	3.4	料理数 (%)	35 (7.6)

表4（つづき）料理のなじみ指数

料理名	なじみ指数	料理名	なじみ指数	料理名	なじみ指数
しょうがの土鍋ご飯	3.1	鶏肉のチーズうま煮	3.0	ゴーヤーとキムチ和え	2.7
バクチャー焼き飯	3.1	夏野菜のビクルス	3.0	かき揚げ	2.7
セリつくね	3.1	かぼちゃとひじきのコロッケ	3.0	白菜と鶏ひき肉の豆乳うどん	2.7
スパイスハーベキュー	3.1	大豆入りにんじんラベ	3.0	鶏もも肉とじゃがいものマリネ焼き	2.7
たたき長芋の梅え	3.1	トマトと豚の夏のすき焼き	3.0	料理数 (%)	11 (2.4)
たまねぎとじゃがいものグラタンナツメグ風	3.1	ごぼうと鶏肉のいり煮	3.0	ねぎと豚のマリネ	2.6
かぼちゃのヨーグルトサラダ	3.1	たらこのかまたまカルボナーラ	3.0	ハムとバセリのライスサラダ	2.6
いろいろな野菜の重ね煮	3.1	ツルリン豚しゃぶ	3.0	ガバオライス	2.6
さんま缶と小松菜の卵とじ	3.1	大根餅	3.0	カッテージチーズと春菊のあえ物	2.6
チーズと栗の秋ごはん	3.1	料理数 (%)	42 (9.1)	鶏もも肉のイタリアンみぞれ煮	2.6
とうもろこしと鶏手羽のんにくマリネ蒸し煮	3.1	沢煮鮎風	2.9	チキンソテー	2.6
ツナと豆腐のソーメンチャンプルー	3.1	切り干し大根のエスニックオムレツ	2.9	ビーマンとめかじきのかき揚げ	2.6
クイックバーグ	3.1	菜の花の卵サラダ	2.9	香り野菜のミックスつくだ煮	2.6
豚肉と厚揚げの甘辛炒め	3.1	スベアリのトマト煮	2.9	ぶりの酒かすだれ焼き	2.6
マーボー春雨	3.1	しょうゆ豚とキャベツ、春雨の煮込み	2.9	白身魚のサルサソース和え	2.6
とうもろこしとひき肉のオープンオムレツ	3.1	キャベツのねぎだれ	2.9	ロシア風ハンバーグ	2.6
まごころかぶと鶏のグラタン	3.1	わさびとろろそば	2.9	鶏レバーのしょうがワイン煮	2.6
きゅうりの甘酢サラダ	3.1	ほうれんそうとカリカリ揚げのごま酢あえ	2.9	しっとりゆで鶏	2.6
牛肉と根菜のポトフ	3.1	きのこころろ	2.9	しょうゆ豚	2.6
さけフライ	3.1	レンジパンバンジー	2.9	料理数 (%)	14 (3.0)
マーボーなす豆腐	3.1	ズッキーニとあさりのガーリックバター蒸し	2.9	大茶碗煮し	2.5
さば缶ドライカレー	3.1	かきと野菜のビリ辛煮し	2.9	梅輪	2.5
オクラとささ身のわさびマリネ	3.1	ムニエルの香りタルタル添え	2.9	ラムのクミン風味炒め	2.5
ねぎもち	3.1	素煮ばら煮し	2.9	はす煮し	2.5
とうがんと即席レモン塩のかきたま汁	3.1	なすと豚肉の天ぷら	2.9	春巻	2.5
いわしの黒酢マリネ	3.1	鶏団子の大根おろし煮	2.9	鶏レバーの梅風味煮	2.5
なすとししとうのビリ辛炒め	3.1	チーズとなすの白ごまあえ	2.9	麩とかぶの酢味噌和え	2.5
えのきマーボー	3.1	とうがんと手羽先、春雨のスープ煮	2.9	豚肉のトーチ蒸し	2.5
春菊のペロロンチーノ	3.1	豆腐の酸辣湯	2.9	ツナ入りラタトゥイユ	2.5
粉ふき肉じゃが	3.1	長芋と鶏手羽先のカレースープ	2.9	グリーンサラダ	2.5
ポテトコロッケ	3.1	かぼちゃの甘煮煮	2.9	料理数 (%)	10 (2.2)
いわしのつみれ汁	3.1	白菜と鶏むね炒め	2.9	ゴーヤーとパイナップルのヨーグルトスープ	2.4
いんげんと豆、チーズのチョップドサラダ	3.1	レンジ蒸し魚	2.9	菜の花のオイル蒸し	2.4
ズッキーニとチキンのフリット	3.1	ぶりとじゃがいものガーリック炒め	2.9	マンゴーのオリーブ油マリネ	2.4
うの花炒り	3.1	かぼちゃのカボナータ風煮込み	2.9	夏野菜のビクルス	2.4
ねっとり里芋のそぼろあん	3.1	白菜のカネロニ	2.9	料理数 (%)	4 (0.9)
豆乳カレー	3.1	オクラときゅうりの塩昆布和え	2.9	コーンな豆腐	2.3
牛すね肉と夏野菜の玉ねぎドレッシングマリネ	3.1	春雨とひき肉のミニトマト炒め	2.9	あじのカレーマリネ	2.3
あさりの茶碗蒸し	3.1	えのきのビリ辛炒め	2.9	料理数 (%)	2 (0.4)
肉そぼろと厚揚げのエスニック炒め	3.1	とうろ豆腐	2.9	菊かぼちゃのしょうがそぼろ	2.2
たらのビール揚げ	3.1	料理数 (%)	30 (6.5)	ミニトマトのからし漬け	2.2
かきのビリ辛炒め	3.1	水菜と揚げ玉のサツと煮	2.8	鶏むね肉のシーザーサラダ	2.2
なすのはちみつボン酢	3.1	牛肉と豆腐の黒酢蒸し	2.8	豚ひき肉のハーブマリネ焼き	2.2
とうがんと豚肉の南蛮煮	3.1	かぶと卵、しょうゆ豚の炒め物	2.8	うりとみょうがの刻み漬け	2.2
ぶりの麩ソース照り焼き	3.1	カリカリペーコンの春雨ペロロンチーノ	2.8	芋もち	2.2
フライパン和風ローストビーフサラダ	3.1	サーモンのエスカベージュ	2.8	菜の花と鶏肉の治部煮	2.2
トマトそうめん	3.1	切り干し大根の炊き込みごはん	2.8	塩豆腐ステーキ	2.2
料理数 (%)	47 (10.2)	かぼちゃのナッツサラダ	2.8	料理数 (%)	8 (1.7)
半干しゴーヤーと鶏肉、モロヘイヤのスープ	3.0	たたききゅうりのごまにんにく	2.8	タイ風春雨サラダ	2.1
白菜と肉団子煮	3.0	フライパンバリエリア	2.8	やういかとそら豆のアンチョビ蒸し	2.1
鶏手羽先の香り揚げ	3.0	オクラの豚バテ巻き	2.8	すいかのレモンマリネ	2.1
香味豚カツ	3.0	バタースティックポーク	2.8	料理数 (%)	3 (0.7)
冷やし茶碗蒸し	3.0	切り干し大根のさっぱり煮	2.8	とうがんの含め煮	2.0
オリーブとたこの和え物	3.0	水菜とグレープフルーツのヨーグルトサラダ	2.8	バクチャーと揚げなすのサラダ	2.0
牛肉と豆腐の味噌汁	3.0	菜の花とわかめのごま酢あえ	2.8	焼きトマトのブルスケッタ	2.0
たこときゅうりの酢の物	3.0	麻婆豆腐	2.8	料理数 (%)	3 (0.7)
なすとえびの黒酢マリネ	3.0	しょうがのサツと煮	2.8	小松菜のバター塩昆布炒め	1.9
切り干し大根のうす煮	3.0	干物ポテトサラダ	2.8	トマトスムージー	1.9
麻婆風しょうがスープ	3.0	さばのみそ煮	2.8	赤バブリカのスムージー	1.9
鶏手羽先と白菜の飛鳥鍋	3.0	煮豆	2.8	トンチキマーメレードソース	1.9
春雨ギョーザ	3.0	変わりとろろそば	2.8	ミニトマトのマリネ	1.9
えびかつ	3.0	菜の花と帆立のバターじょうゆ焼き	2.8	とうがんのすり流し	1.9
さつまいものレモン汁	3.0	うの花チーズ	2.8	料理数 (%)	6 (1.3)
ゴーヤーと豆腐の三杯酢	3.0	たつぷり野菜のみそチーズ蒸し	2.8	トマトの冷製炊いたん	1.8
ビーマンとなす、えびの煮物	3.0	ゴーヤーのアンチョビソースかけ	2.8	芽キャベツの煮物	1.8
昔カレーゴマ風味	3.0	えびとエリンギのオイル煮	2.8	料理数 (%)	2 (0.4)
インディアン・フライドチキン	3.0	野菜の冷やし鉢	2.8	アボカドミックススムージー	1.5
半干しゴーヤーと茶がらのしつとりふりかけ	3.0	セロリのつくだ煮	2.8	とうがんのえびあんかけ	1.5
切り干し大根と牛肉の柳川風	3.0	しょうゆ豚	2.8	料理数 (%)	2 (0.4)
半干しゴーヤーの酢の物	3.0	ささ身のふんわりピカタ	2.8	蒸しなすのアンチョビドレッシングマリネ	1.3
エビとパイナップルの炒め物	3.0	せりとくるみのバター炒め	2.8	グラノーラの豆乳みそスープ	1.3
夏野菜と豚の焼きカルビ風	3.0	豚肉と紫キャベツの蒸し煮	2.8	料理数 (%)	2 (0.4)
さけ缶とほうれん草ジャガイモのグラタン	3.0	きゅうりのひらひらサラダ	2.8	パイナップルの黒酢こしょうマリネ	1.2
鶏手羽先とねぎのキャットロー	3.0	料理数 (%)	32 (6.9)	柚子はちみつつのレアチーズケーキ	1.2
バクチャーのみそ汁	3.0	雑穀ライスサラダ	2.7	料理数 (%)	2 (0.4)
干しやさいの煮物	3.0	なすとれんこんの肉みそ炒め	2.7	フルーツハニーレモンマリネ	1.0
和風ロールキャベツあさり仕立て	3.0	いわし缶のマリネ	2.7	料理数 (%)	1 (0.2)
ゴーヤーの白和え	3.0	かんぴょうの甘辛煮	2.7	ペリーのスープ	0.4
さけの中国風南蛮漬け	3.0	人参とツナのサラダ	2.7	料理数 (%)	1 (0.2)
ほうれんそうとナッツの香り炒め	3.0	タイ風汁なしラーメン	2.7	料理数: 461	
いかの塩辛大根	3.0	焼きしゃぶしゃぶの冬野菜巻き	2.7	平均値: 3.1 標準偏差: 0.5 中央値: 3.2 最頻値: 3.5	

実習や食事計画演習といった栄養士および管理栄養士養成課程の授業においても、学習効果を高めるための資料として有用であると考えられる。

管理栄養士養成課程の学生を対象に調査を行った石原ら⁶⁾は、食品成分表に記載されていない食品の中で学生が献立作成の際に取り入れがちな食品は、ぼん酢、ミント、バニラエッセンス、ナンプラー、パクチー、甜麺醬、コチュジャンなどであり、学生が献立作成で使用する食品のうちの1.5%前後が食品成分表に記載されていない食品であったと報告している。多くの学生が献立を作成する際に参考とするインターネットの料理サイトには、このような食品成分表に記載のない食品を使用した料理が多数掲載されている。学生がなじみのない食品をそのまま献立に取り入れている例は枚挙にいとまがない。本研究では、これらの食品と食品成分表に記載があっても家庭で日常的に使用していると判断できない食品についてはなじみ指数を0としており、少量でも使用している料理のなじみ指数は必然的に低くなった。「焼きなすのナムル」のなじみ指数が3.7であるのに対し、パクチーやアンチョビを使用している「蒸しなすのアンチョビドレッシングマリネ」のなじみ指数が1.3であるのがその例である。食品成分表に記載のない食品や家庭での使用が一般的ではない食品については、同じ食品群内でできるだけ栄養価が類似したなじみ指数の高い食品に置き換えることにより、料理としてのなじみ指

数を高めることができるものと考えられる。そこで「パクチーと揚げなすのサラダ」を例に、料理をなじみやすくするための工夫を試みた(表5)。この料理には食品のなじみ指数が0のパクチー、紫たまねぎ、桜えびが使用されている。パクチーをみずなに、紫たまねぎをたまねぎに、桜えびをしらす干しに変えるにことにより、もともとの料理のなじみ指数2.0を3.4まで向上させることができた。このような工夫によりなじみやすい料理、つまりは家庭での実行性や再現性が高い料理を取り入れた調理実習が可能となり、教育効果の向上が期待できる。料理教室でなじみ指数の低い料理を実習する際は、材料の欄に置き換え可能な食品を併記するなどの工夫が効果的であると思われる。平成28年6月に改正された食生活指針⁷⁾の項目の一つに「日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を」が掲げられている。地域に新たな産物が誕生した際の認知度向上、活用促進、販路拡大などに関わるレシピの提案や料理教室の開催も、今後ますます行政栄養士や食改員の重要な仕事となり得よう。こうした現在の時点では地域住民にとってなじみにくい食品である新たな産物についても、置き換え可能ななじみ指数の高い類似食品の提案を同時に行っていく必要があると思われる。

このような類似食品の選択という操作は、栄養士や管理栄養士であれば献立作成の際に頻繁に行っていることであり問題はないと思われるが、食改員や栄養士および管理栄養士養成校で

表5 料理をなじみやすくするための工夫例：パクチーと揚げなすのサラダ

変更前			変更後		
材料となる食品	食品のなじみ指数	料理のなじみ指数	材料となる食品	食品のなじみ指数	料理のなじみ指数
パクチー	0	$(0+3.4+0+0+3.1+3.7+3.7) \div 7 = 2.0$	みずな	3.2	$(3.2+3.4+3.9+2.7+3.1+3.7+3.7) \div 7 = 3.4$
なす	3.4		なす	3.4	
紫たまねぎ	0		たまねぎ	3.9	
桜えび	0		しらす	2.7	
ぼん酢しょうゆ	3.1		ぼん酢しょうゆ	3.1	
砂糖	3.7	2.0	砂糖	3.7	3.4
揚げ油	3.7		揚げ油	3.7	

学ぶ学生にとってはある程度の専門的な知識が必要であることから困難な操作となることが予測される。本研究では食品のなじみやすさをなじみ指数として数値化しており、類似食品を選択する際の資料として大いに役立つものと考えられる。ただし、特に野菜類で類似食品を選択する際には、季節を考慮する必要がある。林ら⁸⁾は、給食経営管理実習で実施した給食で使用される野菜類の単価と使用頻度の関係を調査している。これによると、単価が安く比較的価格が安定している野菜類は使用頻度が高く、また葉物類の単価は購入月が異なるだけで大きく変動し、時期を逃すと使用しにくいことを報告している。したがって、例えばなじみ指数の低いモロヘイヤの類似食品としてこまつな、にら、しゅんぎくなどを併記する場合には、使用に適した旬の時期を明記するといった工夫が必要であると思われる。

本研究では対象者のほとんどが青森県に居住していたため、例えばいかやほたてといった青森県の特産品において我々が予想したよりも高いなじみ指数となった。酒井ら⁹⁾は、愛知県内の同一河川流域の山間部、平野部、海辺部における食品の使用状況を昭和35～37年と昭和63年に調査し比較している。これによると、山間部では魚介類の、海辺部では野菜類、特に果菜類の使用頻度が低いといった地域の特性が認められた。また、およそ30年間で各地域ともにごはん、いも類の使用頻度の減少と肉類、魚介類、卵類、乳類の使用頻度の増加が認められた。田藤¹⁰⁾は、住宅地域、農作地域、商業地域といった居住地域別および年代別に料理の選択傾向を調査し比較している。これによると住宅地域では洋風の料理が、農作地域と商業地域では和風の料理が多く選択される傾向が認められた。また20歳代は洋風の料理が、30歳代および40歳代は質・量ともに実質本位の料理が、50歳代では

淡泊で日本的な料理が多く選択される傾向が認められた。これらの先行研究より、食品や料理のなじみやすさには地域や住環境、世代間での差異や経年変化が存在することがわかる。本研究の対象者である調理担当者の多くは、その年齢と居住地から青森県内に居住する学生の母親や祖母であると思われる。母親世代の40～50歳代と祖母世代の60～70歳代とでは食品や料理のなじみやすさに違いがあるとも考えられることから、対象者の年齢を考慮して食品を選択したうえでレシピの提案や料理教室を実施する必要がある。食品のなじみやすさの経年変化という点では、調査を実施した平成28年から現在までに大きな動きがあった。本研究では、調査項目としてパクチーとアボカドを選出しなかった。パクチーについては食品成分表に収載されていない、アボカドについては家庭で日常的に使用されていると言い難いというのがその理由である。しかし調査を実施した平成28年あたりから現在までの間にこれらの食品を使用した料理が大流行となり、今や家庭での使用も一般的となった。タキイ種苗株式会社が全国20～69歳の男女310人に行ったアンケート調査¹¹⁾の結果を見ると、「平成に流行した野菜」、「平成を代表する野菜」、「平成で定着した野菜」の1位にパクチーが、2位にアボカドがランキングされていることから、これらの食品のなじみやすさは調査時から明らかに上昇していることがわかる。また、本研究では料理に使用することを前提条件として調査項目となる食品を選出したため、多くの果物が調査項目から除外された。果物を使用した「ベリーのスープ」、「フルーツハニーレモンマリネ」、「柚子はちみつのレアチーズケーキ」、「パイナップルの黒酢こしょうマリネ」のなじみ指数が低値であったのはこのことが影響している。誰でも気軽に家庭料理をSNS上で公開できるようになった現在、いわ

ゆる「インスタ映え」するおしゃれな料理を家庭で作る機会が増えている。彩りや見映えにこれまで以上に配慮した料理がもてはやされる風潮を背景に、マイルドな甘さとさわやかな酸味に加え鮮やかな色合いを持つ果物がデザートだけではなく料理に使用されることも多くなった。このように、果物を料理に使用することの抵抗感が薄くなったことも調査時からの大きな変化である。時代の移り変わりに敏感であることも効果的に食育を展開する上での重要な資質となろう。

以上のことから、食品や料理のなじみ指数は広く一般化できるものではなく、基本的には調査を行った地域や住環境で生活する、調査対象者と同世代の者でのみ通用することに留意が必要である。また経年変化の影響を考えると、調査項目とする食品の取捨選択を定期的に行い、時代を反映したデータに随時更新していくことが理想である。

本調査では、料理のなじみやすさを使用されている食品のなじみやすさの観点から検討した。今後は煮る、焼く、炒める、蒸す、揚げるといった調理操作のなじみやすさも考慮に入れた、複合的な料理のなじみ指数が算出できるよう検討を重ねていきたい。

Ⅵ 引用文献

- 1) 一般社団法人日本食生活協会 (2016) 食生活改善推進員教育テキスト、p10-11. 一般社団法人日本食生活協会、東京都
- 2) 厚生労働省 (2016) 第3次食育基本計画 (概要)、<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/cmsfiles/contents/0000430/430548/04kuni-keikaku.pdf> (閲覧日2019年9月30日)
- 3) 林美美、武見ゆかり、村山伸子 (2015) 成人における経済的要因と食に関する認知的要因、食行動、および食のQOLとの関連、栄養学雑誌、73 (2)、51-61
- 4) 児玉ひろみ (2011) 献立作成の基礎力におよぼす調理学実習の影響：学生が発想できる料理について、淑徳短期大学研究紀要、50、171-186
- 5) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告 (2015) 日本食品標準成分表2015年版 (七訂)、医歯薬出版株式会社、東京都
- 6) 石原三妃、大森恵美、水野尚子 (2012) 学生の献立作成における種々の要因の影響：栄養価計算が学生の献立作成時の材料選択に及ぼす影響、松本大学研究紀要、10、1-12
- 7) 厚生労働省 (2016) 食生活指針、<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129379.pdf> (閲覧日2019年9月30日)
- 8) 林葉子、竹田千重乃 (2013) 給食経営管理実習における食材料費の評価、鹿児島純心女子大学看護栄養学部紀要、17、49-58
- 9) 酒井映子、中野米子、間瀬智子、粕谷尚子、森本裕子、熊沢昭子 (1990) 地域別にみた食品使用頻度の推移、名古屋女子大学紀要、36、83-89
- 10) 田藤幸子 (1987) 食生活に関する一考察 (第4報)：年代・住環境別の副食傾向について、Beacon、22、67-74
- 11) タキイ種苗株式会社 (2018) 2018年平成最後の野菜の総括、http://www.takii.co.jp/info/news_181210.html (閲覧日2019年9月30日)

